



Ative-Lares

Caderneta de atividades para família



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Saúde



ESCOLA DE SAÚDE
PÚBLICA DO CEARÁ



Elaborada por:

ANA LETÍCIA MARTINS FÉLIX

Hospital Geral de Fortaleza (HGF)

BRUNA RODRIGUES NUNES

Hospital de Messejana Dr. Carlos Alberto Studart Gomes (HM)

CAMILA TAMIRES DA SILVA COSTA

Centro de Hematologia e Hemoterapia do Ceará (HEMOCE)

CARLOS LUIZ SOUSA DO VALE

Hospital Geral de Fortaleza (HGF)

CAROLINA CASTRO E VERAS

Hospital Geral de Fortaleza (HGF)

FRANCISCA GLAUCIONE SANTOS MENDES

Secretaria de Saúde do Ceará (SESA)

LUCAS GONÇALVES DIAS

Hospital Geral César Cals (HGCC)

LUDMILLA SOUSA DE FREITAS

Hospital de Messejana Dr. Carlos Alberto Studart Gomes (HM)

MARIA VANÊSSA FIRMINO NASCIMENTO

Escola de Saúde Pública (ESP)

Apresentação

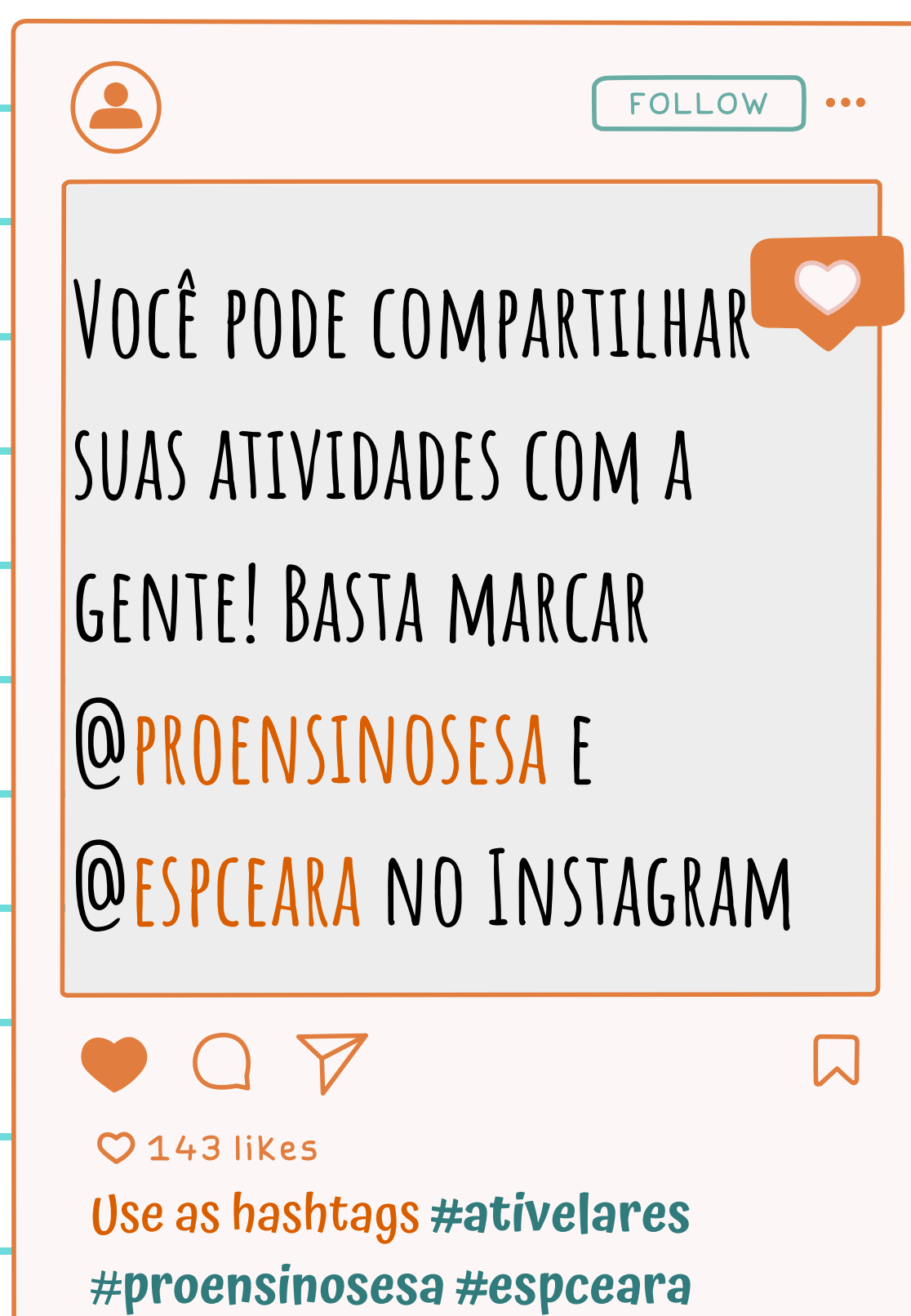


Olá, nós somos estudantes de Psicologia e bolsistas do Programa Bolsa de Incentivo à Educação da Rede Sesa (PROENSINO), programa de estágio não obrigatório implementado pela Secretaria da Saúde do Estado do Ceará (SESA) e pela Escola de Saúde Pública do Ceará (ESP/CE). Diante da pandemia do novo coronavírus surgem alguns desafios, como distanciamento físico, ansiedades, estresses, dentre outras questões psicológicas, sociais e também econômicas. De modo a propiciar momentos de partilha, divertimento, aprendizados e interação entre os membros que atualmente realizam quarentena juntos, organizamos nesta caderneta várias atividades que podem ser realizadas pelas famílias.

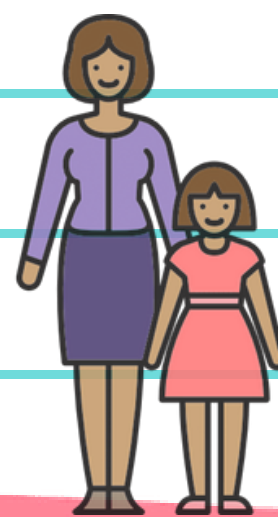
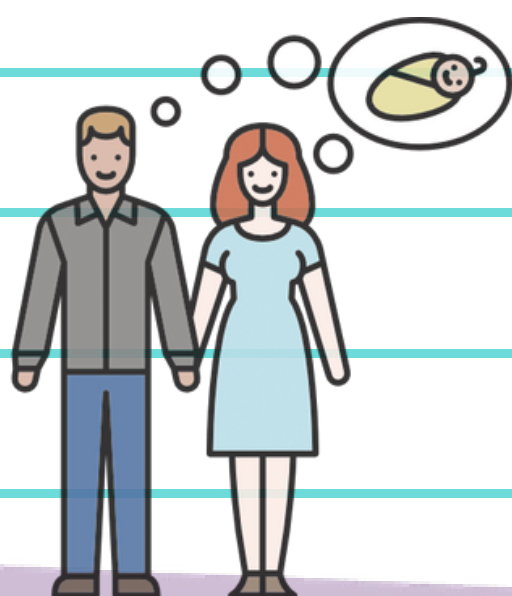
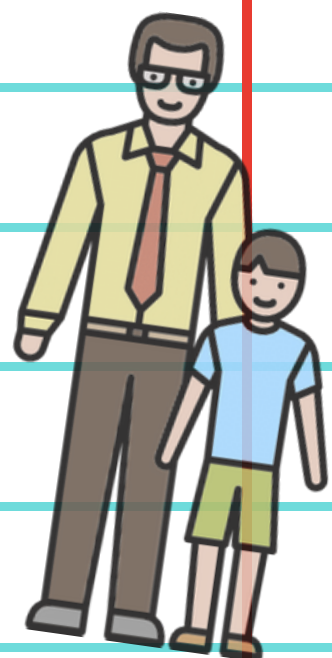
As atividades estão divididas em quatro possíveis cômodos de uma casa: sala, cozinha, quarto e quintal. Sendo assim, para cada cômodo, temos sugestões de atividades e suas respectivas orientações. Ressaltamos que, assim como os arranjos familiares, as casas também são singulares, diferenciando-se em dinâmicas e rotinas, tamanhos, cômodos, cores e, principalmente, pelas pessoas que nelas moram. Vocês podem ter contato com este material através de celular, tablet ou computador, e imprimí-lo caso desejem. No entanto, se não for possível, vocês podem realizar as atividades com os materiais que possuírem em casa, reproduzindo-as em cadernos ou em folhas de papel. Dito isso, essas atividades buscam ajudar na difícil tarefa que é cumprir a quarentena. Assim, é importante higienizar bem as mãos e fazer as atividades com um número de participantes que não promova aglomerações (apenas as que estão na mesma casa, nada de vizinhos ou amigos de fora da residência). Ao invés disso, realize vídeo-chamada com essas pessoas e as inclua nas dinâmicas.

É importante ressaltar, que as atividades aqui propostas, ainda que possam ter resultados terapêuticos, não substituem consultas com profissionais (fisioterapeuta, nutricionista, psicóloga, por exemplo). São, nesse sentido, pensadas para proporcionar momentos de reinvenção grupal que seja combustível para o fortalecimento das famílias, a partir do lazer e da diversão atenta ao outro, independente da idade ou do laço sanguíneo. Portanto, aqui sugerimos orientações que acreditamos ser potentes nesse contexto, mas também cabe a vocês, coletivamente, ajustarem essa proposta a suas realidades para que possam dar novos significados aos antigos espaços da casa, criando possibilidades de expressão dos diversos afetos que podem aparecer nesse momento.

Agora, vamos lá? Temos muitas coisas interessantes para fazer!



O que é família?



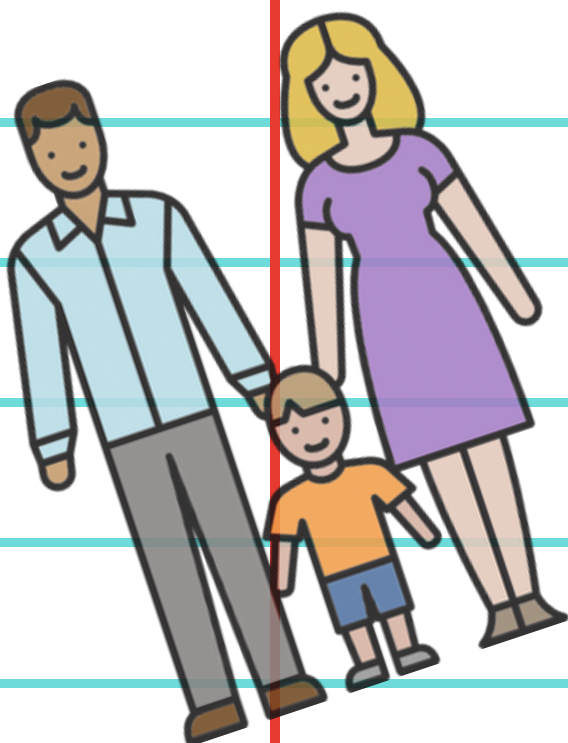
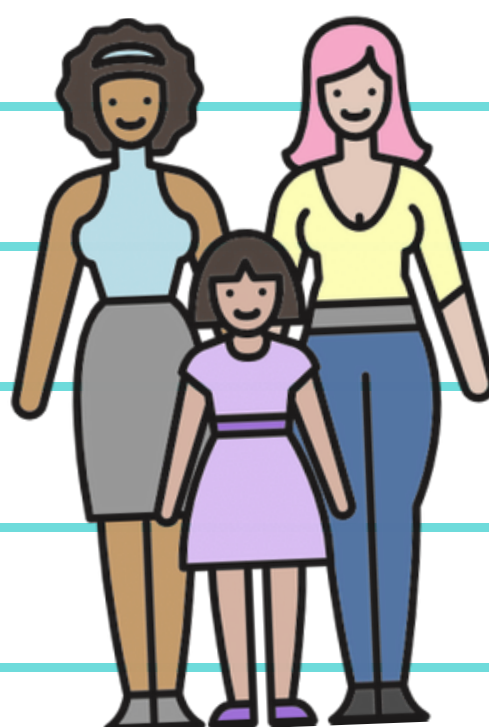
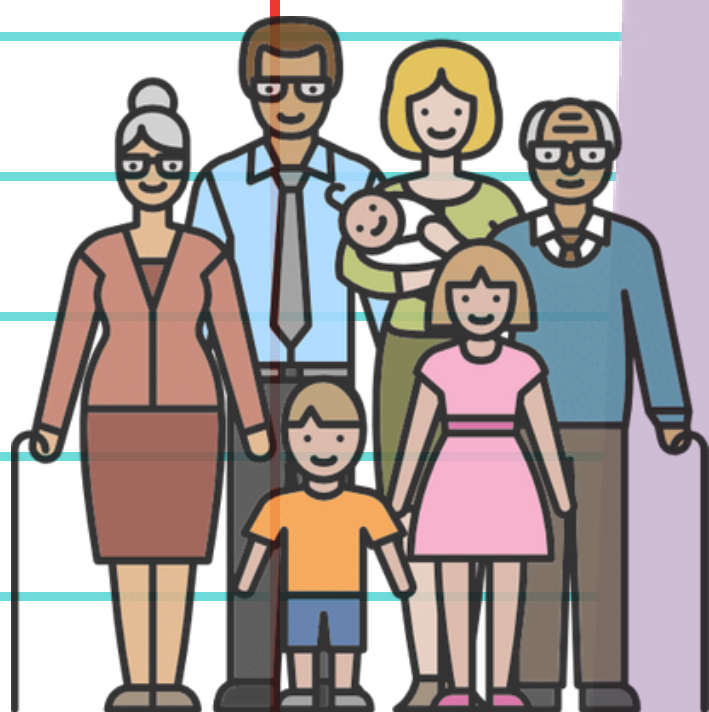
Família não é tudo igual
Cada uma é especial!
Podem ter mães, pai, filhos,
Tias, primos e avôs,
E mais aqueles que a vida nos presenteou.

Tem família com e sem
Animal de estimação.
Com e sem bebê,
Tem família que não para de crescer!

Tem família que briga no almoço
E fazem as pazes no jantar.
Tem família que se espalha,
Mas se reúne para rezar.

Tem família de todo tipo
Mas família não é tudo igual
No fundo família é muito especial

Carlos Luiz Sousa do Vale
(Psicologia/PROENSINO)



Conte um pouco sobre sua família



Reservamos esse espaço para vocês escreverem
sobre sua família.

Conte-nos quem são, histórias engraçadas, o que
vocês mais gostam de fazer juntos, suas
características.....

Sumária



O que é família	01
A sua Família	02
Atividades para fazer na Sala	03
Caixa de recordações	04
Álbum de Fotos	05
Teatro de Sombras.....	06
Dançaokê	08
Atividades para fazer no Quarto	09
Colorir fora do papel	10
O que te traz calma?	11
Spa em Casa	12
Momento sem tela antes de dormir	13
Atividades para fazer na Cozinha	14
Luvar as mãos.....	15
Tem gosto de quê?	16
Testar uma nova receita	17
Diário Alimentar	18
Atividades para fazer no Quintal	19
Piquenique no parquintal	20
Animais no pregador	21
Árvore dos afetos	22
Criar em família, brincar em família	23
Algumas orientações	24
Diálogos entre Direitos Humanos e Saúde	28
Telefones Úteis	30
Referências	32

*Atividades
para fazer na*

SALA



Caixa de recordações

Vocês vão precisar de:

- Uma caixa
- Objetos que representam momentos significativos. Pode ser fotos, objetos, cartas e etc.

Como fazer:

Usem a criatividade! Vocês tanto podem descrever a importância de um objeto para si e solicitar para que alguém identifique-o, ou podem sugerir que cada participante descreva objetos da caixa e relacionem com a história de vida de cada membro.

A ideia é toda família recordar momentos significativos. Aproveitem para decorar a caixa também.

Adaptado de Neto e Lettieri (2018)



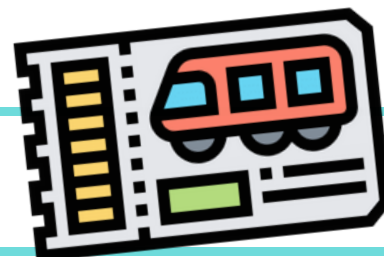
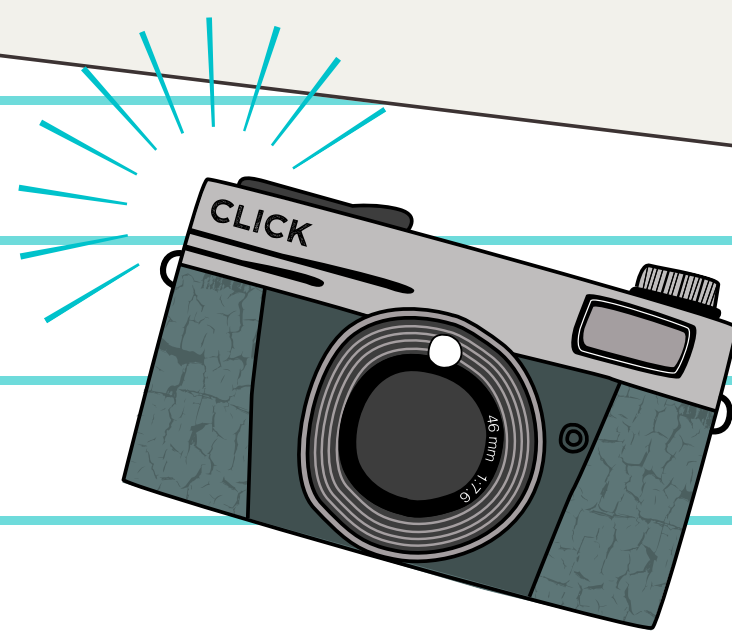
Álbum de Fotos



VOCÊS VÃO PRECISAR DE:
FOTOGRAFIAS E FOLHAS DE
PAPEL (PODE UTILIZAR UM
CADERNO TAMBÉM).

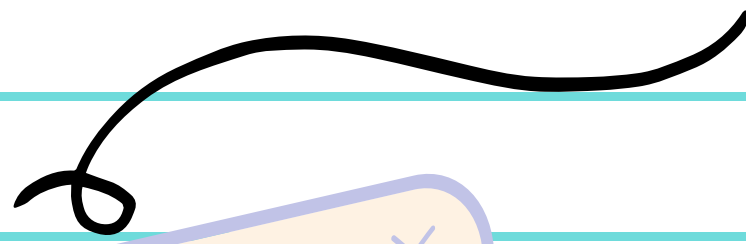
SELECIONEM FOTOS QUE RECORDEM
MOMENTOS SIGNIFICATIVOS EM
FAMÍLIA E FALE SOBRE O LOCAL ONDE
VIVENCIAU AQUELA FOTO, COMO FOI A
EXPERIÊNCIA E QUE EMOÇÃO ELE
SENTE AO FALAR SOBRE.

A ATIVIDADE PODE SER CONDUZIDA DA
FORMA QUE O GRUPO DESEJAR. A
IDEIA É RECORDAR MOMENTOS DA
VIDA E REFLETIR SOBRE A
IMPORTÂNCIA DE VIVENCIÁ-LOS DE
FORMA INTEIRA.



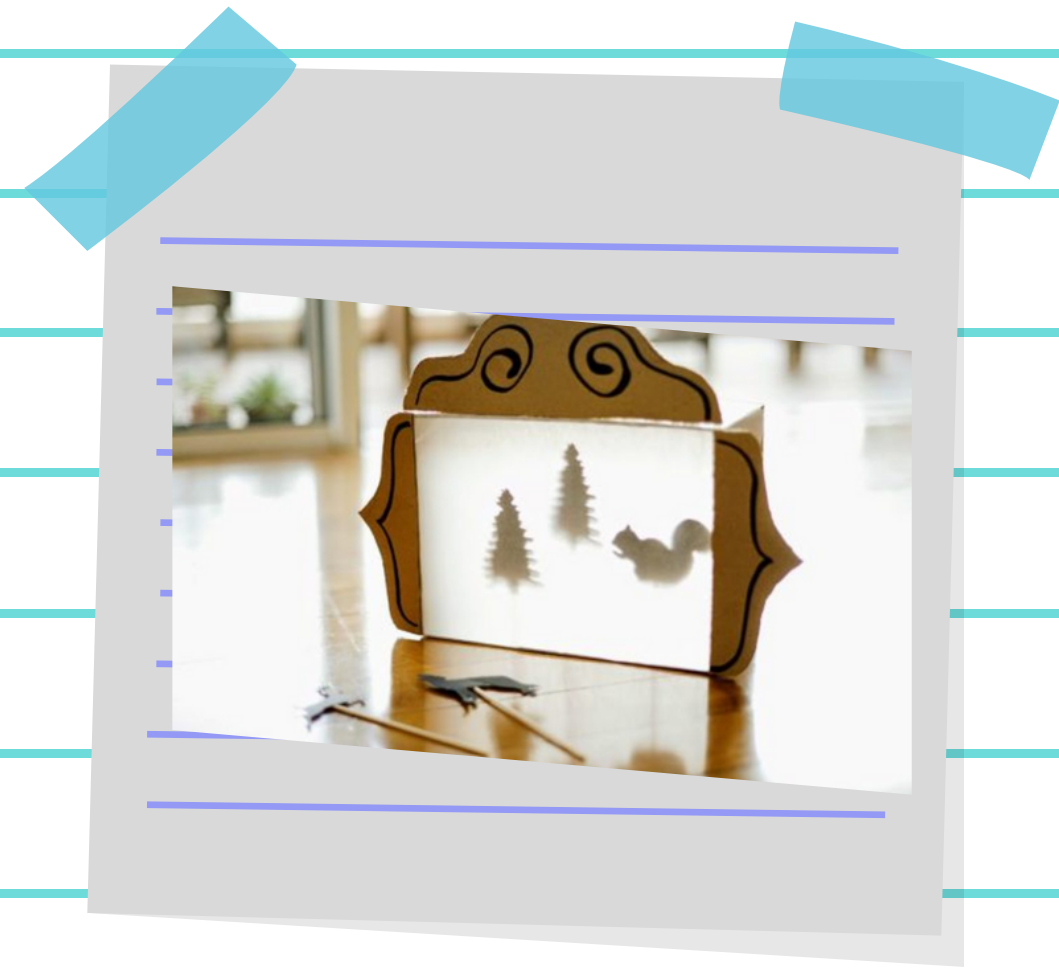
É possível, em paralelo a esta atividade, construir um painel o nome de lugares ou atividades que desejam fazer ou visitar novamente após o distanciamento social.

Teatro das Sombras



Materiais:

- Caixa de papelão;
- Papel manteiga (se não tiver esse tipo de papel, pode passar óleo de cozinha num papel e deixar secar de um dia para o outro);
- Régua, tesoura e cola;
- Silhuetas de diversos formatos em superfície preta (se não tiver papel dessa cor, pode pintar o papelão com tinta preta) coladas no palito.



Passo a passo:

1. Risque com uma régua um quadrado em um dos lados, da caixa de papelão, deixando uma moldura de uns 2cm (pode ser menos).
2. Remova o quadrado com uma tesoura.
3. Corte fora a lateral oposta da caixa de papelão, pois precisaremos que um lado do teatro esteja aberto.
4. Coloque a caixa de papelão com a primeira abertura sobre o papel manteiga e risque em torno.
5. Recorte o papel manteiga.
6. Passe cola na “moldura” da caixa de papelão e espere pelo menos um minuto (para evaporar a água da cola) antes de colar o papel manteiga.
7. Estique bem a folha de papel manteiga sobre a “moldura”, vire a caixa de papelão sobre um plástico ou fórmica (para não grudar na mesa) e deixe secar.

8. Para que o papel manteiga não enrugue (muito) nas áreas com cola, coloque livros ou outros objetos pesados dentro da caixa de papelão;
9. Corte e cole as silhuetas de papel no palito para criar bonecos que serão os personagens do teatro;



O teatro de sombras é uma maneira de fazer teatro que se aproxima muito da fantasia, do imaginário, do faz-de-conta das pessoas, representando uma forma de brincar através do lúdico. Conta-se histórias para manter a atenção do público envolvido na atividade. Então, é interessante que essas pessoas participem das histórias contadas nessa brincadeira e se envolvam com os personagens. O material é de fácil acesso, pois pode ser encontrado em casa.

Agora é só criar o teatro.

Dançaokê (Dança+Karaokê)

Vocês vão precisar de um aparelho que toque música (caixa de som, celular, rádio, televisão, computador, etc.).



Sorteia-se o participante que iniciará a brincadeira.

A pessoa sorteada escolhe uma música para cantar e indica outro participante que deve dançar a música a ser cantada.

Esse momento pode resultar em prendas com boas risadas, em uma noite de talentos ou, também, em sentimentos e sensações novas que vocês só podem descobrir brincando!



Que tal registrar, no final da atividade, os melhores momentos?

*Atividades
para fazer na*

QUARTO



Colorir fora do papel



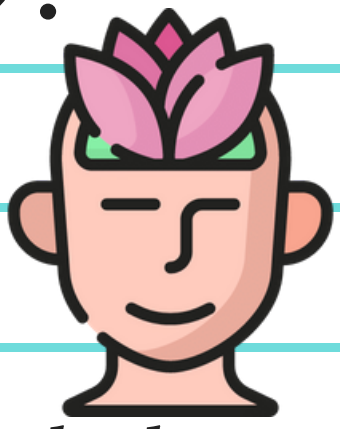
A pintura pode ser em você mesmo, nas paredes, em objetos (pedras, móveis, brinquedos de madeira ou de outro material, etc.).

Independente do lugar, a pintura e o desenho tendem a proporcionar a diversão, o contato com as cores e com as habilidades artísticas que há em cada um de nós.

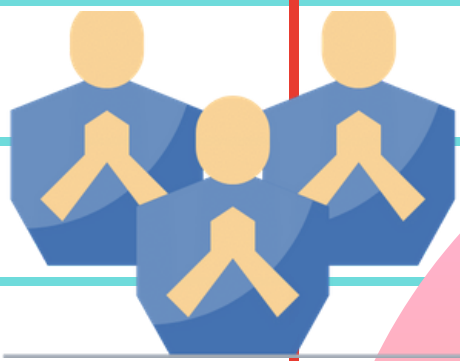
A ideia de sair do papel em branco é também apostar em formas não convencionais para dar vazão à criatividade, colorindo a realidade ao redor. Caso seja em si mesmo, cuidado com regiões sensíveis como olhos e boca. Além de usar produtos que não agriam a pele. Caso sejam em algum objeto ou parede, certifique-se que os demais integrantes da casa estão de acordo. Agora é só misturar as cores e brincar com os formatos de desenhos que podem surgir nesse momento!

Você pode utilizar lápis de cor, canetinhas, giz de cera, tintas, pinceis, maquiagem e demais elementos que sejam apropriados ao local onde você vai pintar.

O que te traz calma?



Em meio a atual situação mundial, muitas vezes, é quase impossível relaxar, não é mesmo? Além disso, a forma que cada pessoa escolhe e cria para proporcionar momentos de calma são diferentes, cada um sabe o que é relaxante para si. Assim, propomos que as pessoas arrumem e limpem o espaço do quarto escolhido para essa atividade, afastem os móveis e tragam os materiais acima indicados para otimizar a escuta de cada familiar.



Em roda, conversem sobre as estratégias de cuidado que os familiares desenvolvem para si, tirando dúvidas e contando a história dessas ações (como surgiu essa atividade na sua vida?).

Agora que já conhecem melhor como cada pessoa que mora nessa casa lida com momentos de crise em geral, tentem realizar cada uma dessas propostas por um curto período, adaptando-as para o contexto domiciliar e coletivo.



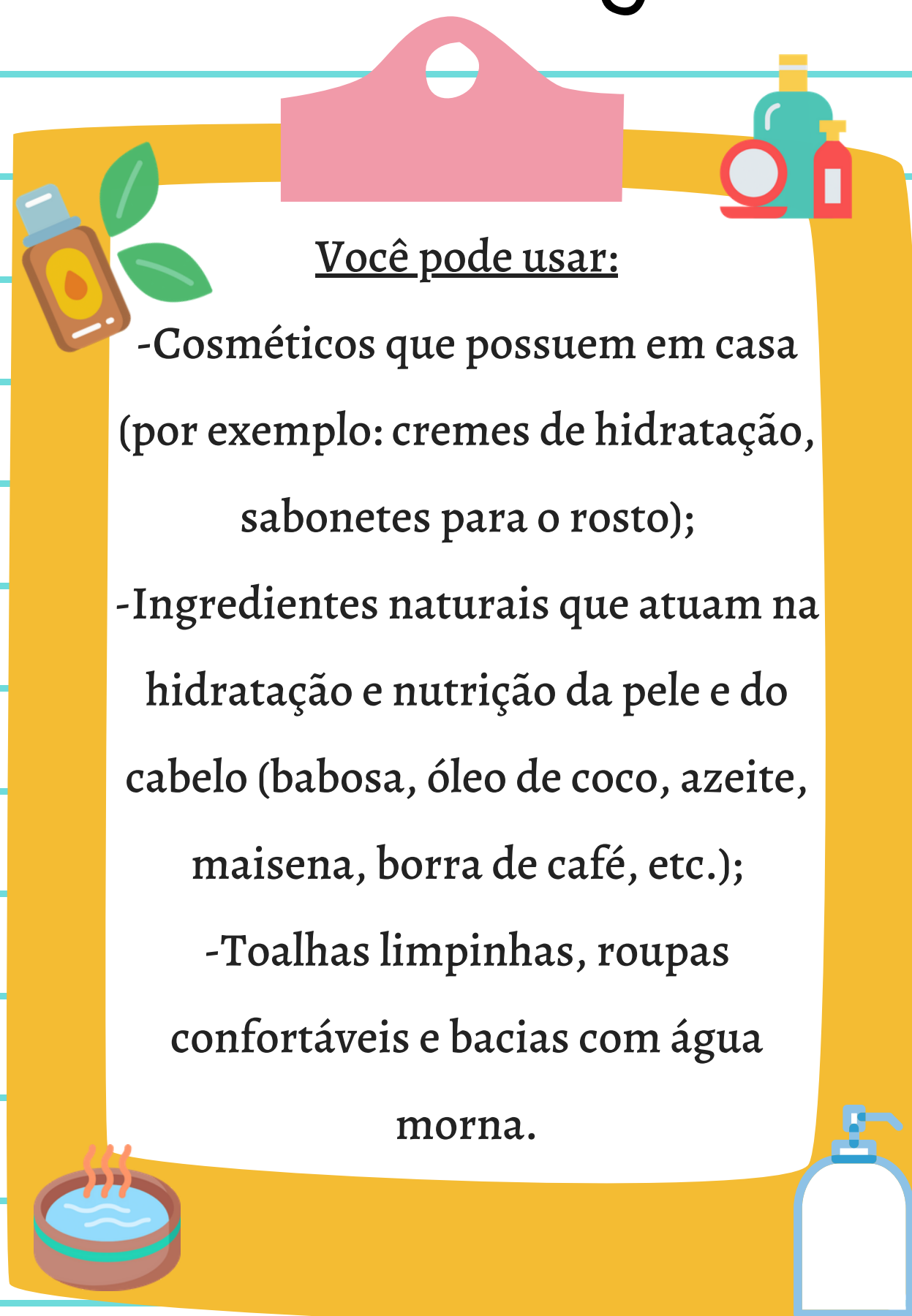
Depois discutam sobre qual relaxamento cada pessoa mais gostou, quais ainda não conheciam e se é possível criar uma nova forma a partir dessas várias ideias que aí surgiram.



Nesse momento, o cuidado pode vir de muitas maneiras e é apenas cuidando de si que é possível cuidar do outro.

Você pode precisar de: aparelhos que toquem música, incensos, almofadas, esteiras e outros elementos que queiram acrescentar na cena.

Spa em casa



Você pode usar:

- Cosméticos que possuem em casa (por exemplo: cremes de hidratação, sabonetes para o rosto);
- Ingredientes naturais que atuam na hidratação e nutrição da pele e do cabelo (babosa, óleo de coco, azeite, maisena, borra de café, etc.);
- Toalhas limpinhas, roupas confortáveis e bacias com água morna.

Reserve um tempo, ainda que curto, para praticar atividades de autocuidado que, provavelmente, podem acabar contribuindo para a saúde mental.



As atividades que aqui propomos não substituem, diretamente, os efeitos de cuidados mais profundos (de dentro para fora, como sono e alimentação) mas, planejar e executar uma rotina de cuidados com a pele, as unhas, o cabelo ou mesmo escolher um dia inteiro dedicado a esses cuidados pode ser a ponta pé inicial para outras formas de atenção às suas necessidades.

Desse modo, procure compreender como funciona esse complexo corpo que você é. Do que você precisa? Que ingredientes que você já tem em casa podem proporcionar esse cuidado? Busque as respostas dessas perguntas em sites, revistas, tomando cuidado com receitinhas que podem conter agentes alérgicos, mas principalmente, busque em você mesma, escutando suas próprias preferências e desejos.

Ah! Que tal incrementar esse momento com músicas, velas perfumadas e suco de frutas?



Momento sem tela antes de dormir

Sabemos que nesse período de pandemia toda a nossa rotina é alterada, com o sono não é diferente. Podem acontecer situações em que você não consegue pegar no sono devido a vários fatores (ex.: insônia, pensamentos, medos, estresse, etc.) ou o sono não parece ter sido revigorante.



O que costuma afastar bastante o sono são as atividades estimulantes antes de dormir, como assistir televisão, usar celular ou computador. Entendemos que essas tecnologias são importantes para a comunicação e o entretenimento, principalmente em tempos de quarentena e distanciamento físico das pessoas, mas se você quiser continuar entretido e chamar o sono para perto, que tal tentar uma atividade sem tela?

A leitura, atividade milenar, não é nada inovadora se pensada isoladamente, mas, nesse contexto, ela pode ser uma grande aliada da qualidade do sono.

Para realizar essa leitura, peça para a pessoa que você convidou para esse momento uma sugestão de livro que ela gosta e leia para ela até um dos dois pegar no sono. No dia seguinte, experimentem trocar papéis.

*Atividades
para fazer na*

COZINHA



"Lavar" as mãos

Vocês vão precisar de:

Luvas (se não tiver não tem problema) e tinta guache.

Como fazer:

Essa atividade de nome esquisito faz lembrar de uma brincadeira que ajuda a concretizar a importância de **higienizar as mãos antes mesmo de começar qualquer atividade na cozinha** e visualizar de modo mais lúdico como as sujeiras podem se esconder em vários cantinhos das nossas mãos.

Calce luvas de látex ou de borracha. Caso não as tenha, utilize as mãos "descalças" mesmo. Envolve toda a mão, com ou sem luvas, com tinta guache da cor de sua escolha. Espere secar alguns minutos e comece a lavagem de mãos até contemplar todas as partes: dedos, palmas, dorsos e pulsos, repetidas vezes.

Perceba que, **o passo-a-passo de lavar as mãos deve contemplar o que a Organização Mundial de Saúde orienta**, materializando-se nessa atividade.

Adaptado de G1 - Globo.



Tem gosto de quê?



Escolha um alimento que você gosta e observe o alimento que você escolheu!

Vocês vão precisar de:

Alimentos de diversas texturas e sabores e uma venda para os olhos.

Como fazer:

Essa atividade é baseada em uma técnica conhecida como *Mindfulness Eating*, em que a sua concentração está voltada para o que você está comendo. **Você já reparou que muitas vezes comemos pelo simples fato de comer?** Geralmente, em um dia atarefado nos alimentamos com pressa, sem prestar atenção na textura ou no sabor dos alimentos, ficando mais atentos, muitas vezes, somente ao visual que apresentam.

Portanto, **que tal praticar a utilização dos nossos outros sentidos** (olfato, audição, tato e paladar) na hora de se alimentar? Escolha um alimento, vende as outras pessoas que irão participar da brincadeira e ofereça um pedaço para cada. Elas podem sentir a textura enquanto comem (evitar manipular com as mãos), o cheiro e o sabor, mas ainda não devem dizer o nome dos alimentos caso tenham descoberto.

Realize as perguntas para os participantes: que sensações esse alimento te desperta? Depois, questione aos participantes sobre o cheiro para que percebam como o corpo deles reage. Que lembranças essas sensações trazem? Agora sugira experimentar com calma. Peça que avaliem a temperatura, o sabor e mastiguem devagar.

Na sua contagem: 1, 2, 3... já! Peça que digam, ao mesmo tempo, o nome do alimento. Vocês sentiram dificuldade ao tentarem descobrir qual é o alimento? Percebem como a visão nos norteia muitas vezes? Quem vai ser o próximo a escolher a comida? Gostaram da experiência? Vocês podem praticar novamente sempre que desejarem!

Adaptado de Torres (2015)



Que sensações a visão te desperta?



Depois, sinta o cheiro e tente perceber como seu corpo reage.

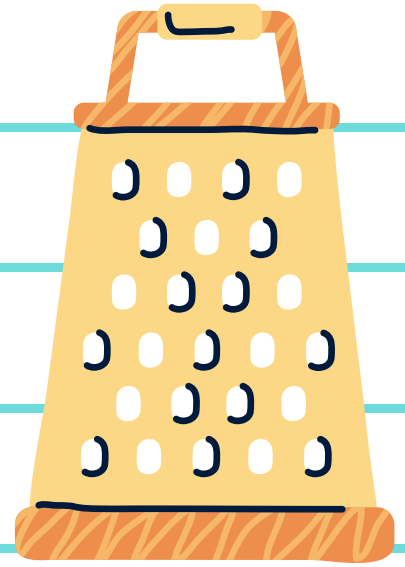
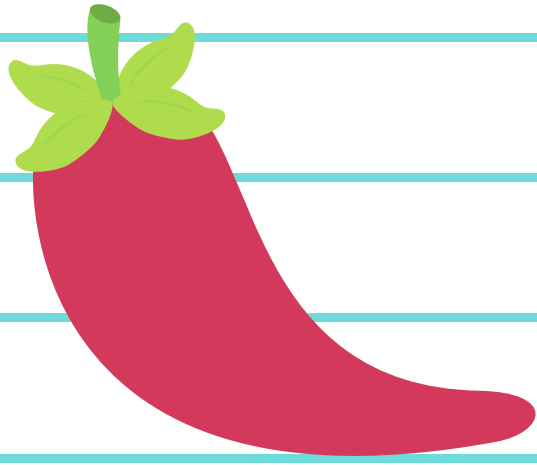
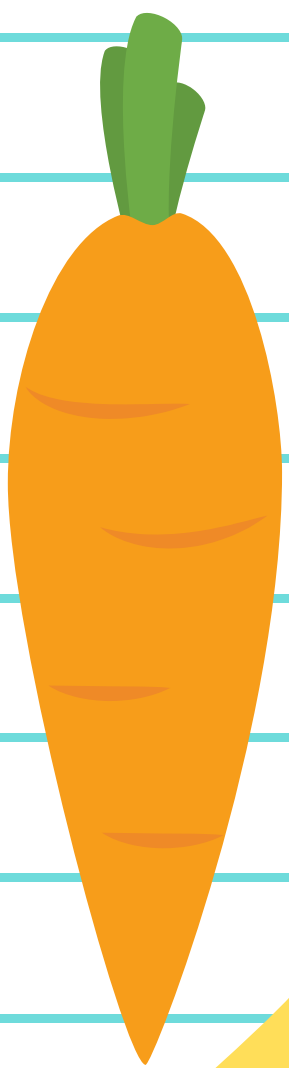


Agora pode colocar na boca, mas com calma.



Sinta a textura, a temperatura, o sabor e mastigue devagar

Testar uma nova receita



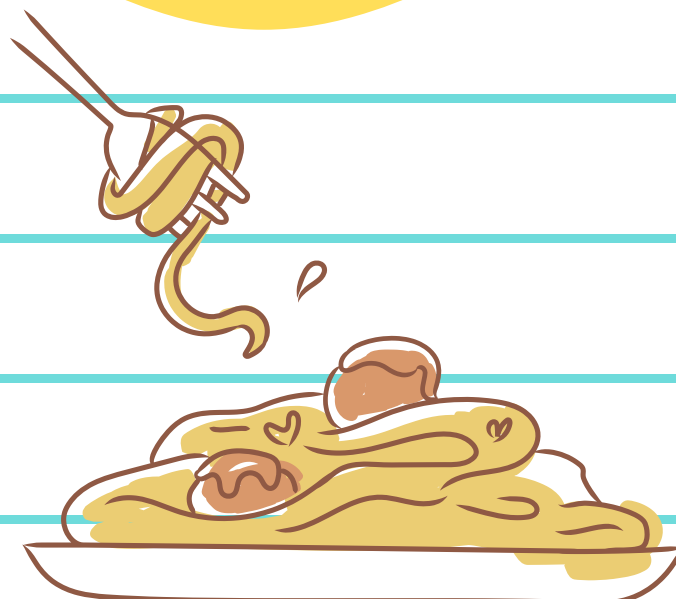
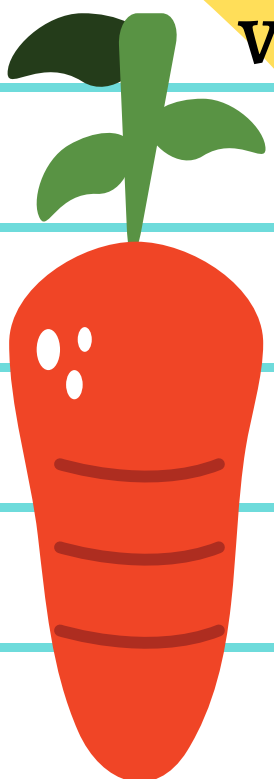
Vocês vão precisar de:

Depende da receita que escolherem testar ou mesmo criar juntos.

Como fazer:

A ideia é aproveitar este momento para desenvolver suas habilidades culinárias, afinal vale lembrar que a **responsabilidade com a alimentação (e com os serviços paralelos que o cozinhar gera: fazer as compras e lavar as louças, por exemplo) deve ser distribuída entre todos na casa.** Também é importante atentar para a **higienização das mãos, dos alimentos e dos utensílios.** Além disso, lembre-se de **conservar bem os alimentos,** tomando os devidos cuidados com a temperatura e armazenamento.

Cozinhar não precisa ser uma atividade chata de ser realizada, você pode contar com a ajuda de algum familiar e ainda ouvir uma música enquanto cozinha. Então fica a sugestão: crie sua playlist e se divirta em família, aprendendo, ensinando e saboreando novos pratos!



Diária Alimentar

Vocês vão precisar de:

Um caderno (pode reaproveitar um antigo), recortes de revista, canetinhas, lápis de cor, canetas e demais enfeites e itens que achar necessário.

Como fazer:

Para complementar os cuidados e de modo que você e os membros de seu lar possam gerir suas alimentações, sugerimos a confecção de um diário alimentar.

Nele você pode anotar o que comeu (café da manhã, almoço, lanche e jantar), em qual horário, tendo também um espaço para você expressar como se sentiu no momento e/ou após sua refeição (ex.: sem apetite, satisfeito, ainda com fome, agitado, sonolento, empanzinado, etc.).

Tentem perceber se há alguma relação de um alimento com algum comportamento ou mudança de humor/sentimento ou reação do seu corpo (ex.: dor de cabeça ou agitação após consumo de café), possibilitando que você perceba detalhadamente sua alimentação e possa gerenciá-la conforme suas necessidades e gostos.

Nesse momento, ao perceber essas relações alimentares estabelecidas ao longo de sua história de vida, vale a pena pensar sobre a culpa que, muitas vezes, permeiam o alimentar-se, aceitando que comer pode sim ser uma atividade prazerosa e não dolorosa e repensando a responsabilização com o ato de se nutrir.

*Atividades
para fazer na*

QUINTAL



Piquenique no parquintal

Vocês vão precisar de:

Toalha de banho ou de mesa, roupas de banho, óculos de sol, protetor solar, almofadas, cesta contendo alimentos diversos (**que tal trazer aquela receita que vocês fizeram nas atividades da cozinha?**) e coloridos como frutas, petiscos fáceis como bolachas, sanduíches, pães etc. **Além de sucos e bastante água para se hidratar**, principalmente se for um dia quente.



Como fazer:

Piquenique é uma atividade de entretenimento que busca reunir pessoas queridas numa refeição ao ar livre. Nessa atividade, pode-se aproveitar para tomar banho de sol, comer alimentos de sua preferência e confraternizar com a família.

Organizem um espaço propício para essa atividade no quintal, colocando as toalhas, as almofadas e, sentados no chão de forma confortável, compartilhem os alimentos da cesta de piquenique entre a família.

Animais nos pregadores

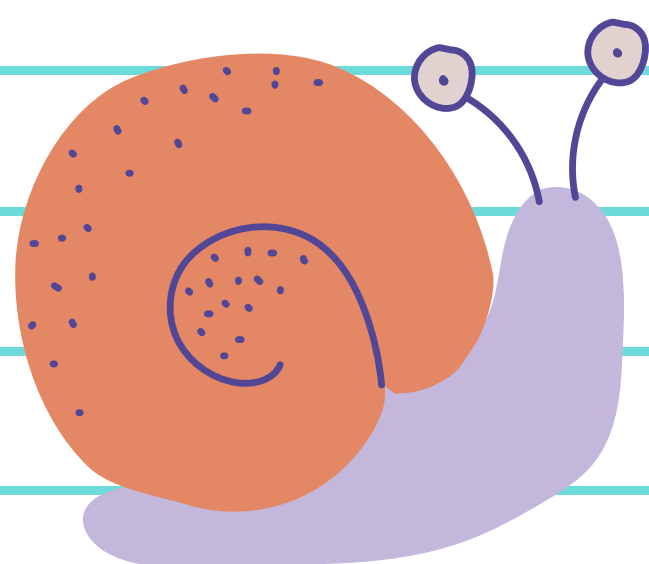
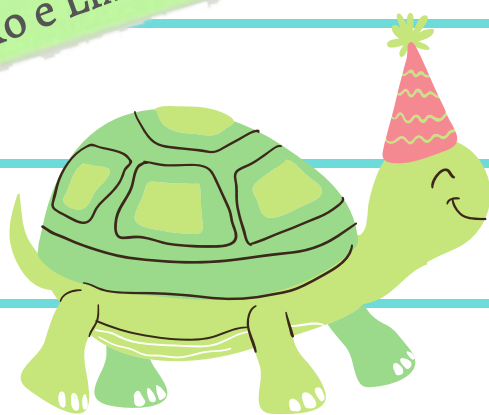
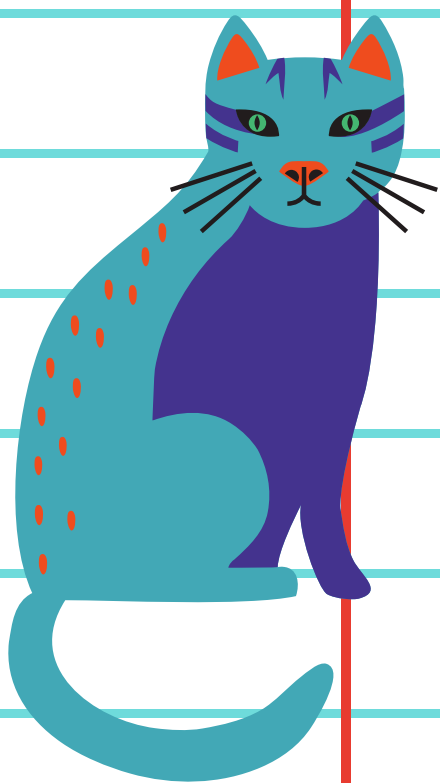
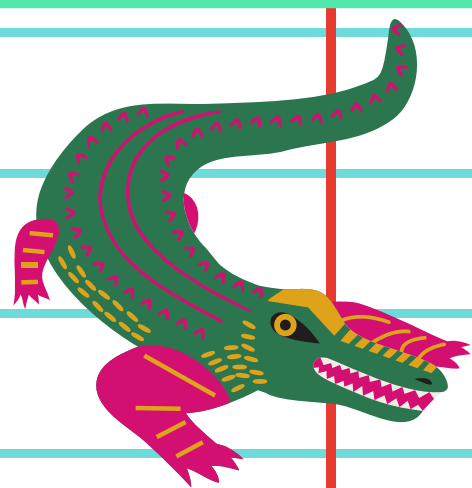
Vocês vão precisar de:

Pregador, papel, cola, tinta, canetinha e giz.

Como fazer:

Construir moldes de animais no pregador e usar do espaço a sua volta para exercer a criatividade.

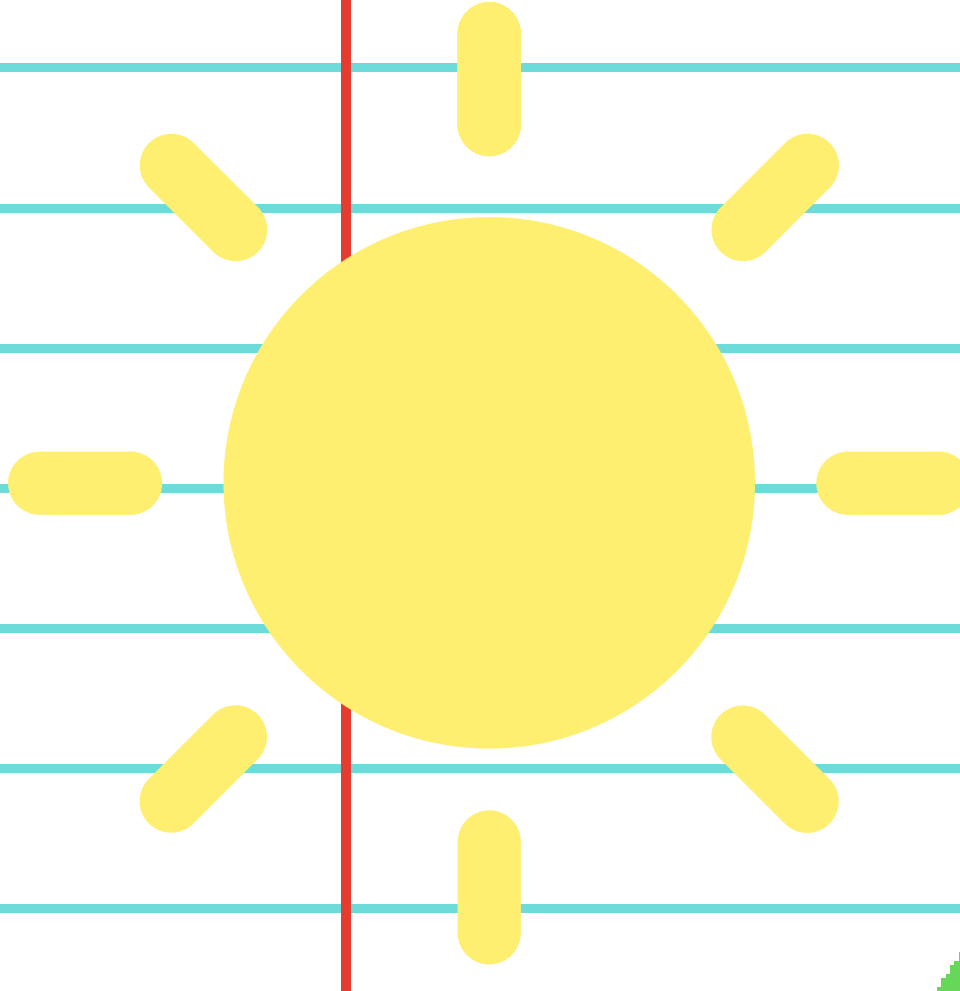
Pode ser realizada a **contação de histórias** ou caça aos animais com **mapas de tesouro**. Também é possível escrever bilhetinhos em papéis e colocar nos pregadores para alegrar o dia das pessoas da casa em lugares visíveis.



Árvore das Afetas

Você já ouviu falar em **árvore genealógica**? Bem, é uma árvore em que se identifica as origens das famílias, descrevendo quem são os bisavós, avós, pais, tios, primos, enfim, todos aqueles que compõem as relações sanguíneas e genéticas que você possui. Porém, como vimos ao longo da caderneta, percebemos que **família não precisa necessariamente se resumir aos laços ditos acima**, mas pode também se expandir para os bichinhos de estimação, os amigos que viraram irmãos do coração e outros tantos vínculos possíveis dentro daquilo que chamamos de família. Pensando nisso, nesta atividade propomos a **confeção de uma árvore “afetológica”**, cujo único critério são os laços conectados pelo afeto.

Fonte: Adaptado de Tempojunto (2015).



Use a matéria orgânica do quintal para representar no papel os familiares que compõem esse grupo afetivo. Se não tiver esse material disponível, desenhe os participantes ou utilize colagens com figuras de revistas. O importante é representar aqueles que estão perto e, por que não, aqueles que estão longe também. A partir desse mapa, o qual pode estar cheio de amorosidade, conflitos e dificuldades, pode-se visualizar as dinâmicas familiares e, por meio das cores e texturas perceber os pontos que podem ser conversados e trabalhados junto aos que se dispuserem a participar dessa atividade.

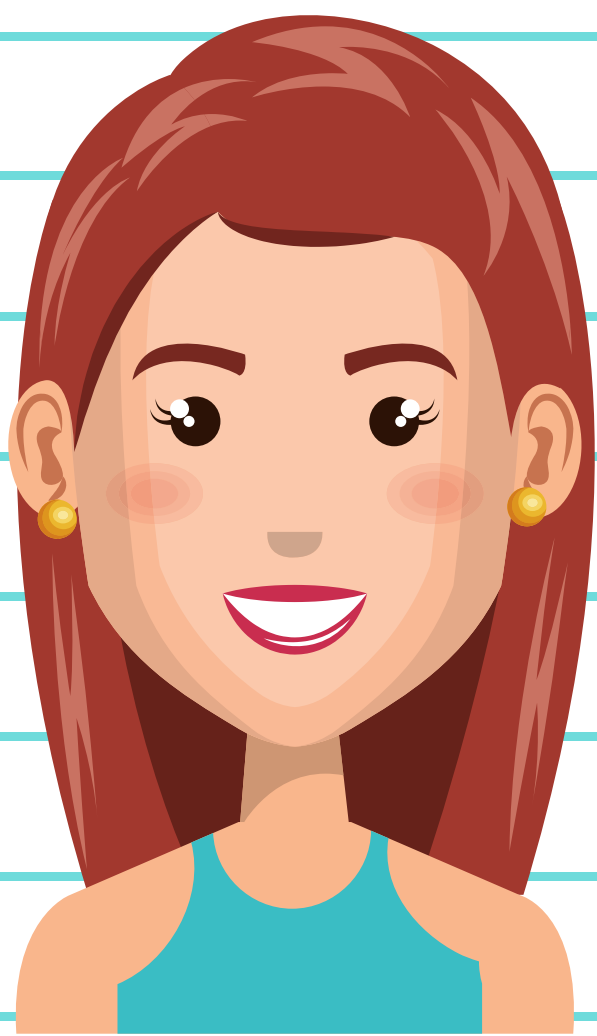
Vocês vão precisar de:

Papel, matéria orgânica do quintal (folhas e flores soltas, galhos, algodão, pedras, etc.), canetas, lápis de cor, fotografias e recortes de revista.



Criar em Família, Brincar em Família

Então, você gostou da jornada de experiências até agora? Será que a história da sua família, que é única, bem como as situações que vocês vivenciaram, até agora nessa quarentena, também não daria uma atividade interessante?



Bem, agora é hora de exercitar a criatividade desse grupo, tomando de inspiração as brincadeiras tradicionais, como pega-pega, esconde-esconde, cabra-cega, gato-mia ou mesmo os jogos de tabuleiro e criar uma atividade feita por vocês.


Assim, você pode sugerir essa caderneta para outras famílias incluindo a nova brincadeira que acabaram de criar! Essas dinâmicas possibilitam tanto a vivência com o corpo, como o contato social. A ideia é não ficar parado e se divertir sem restrições.

*Algumas
orientações que
podem ser úteis*


Higiene do Sono

Você já ouviu falar em Higiene do Sono?


São atitudes que você pode tomar para criar uma rotina que preserve e dê qualidade ao seu sono. Aqui estão algumas:


 Evitar bebidas com cafeína 4 a 6 horas antes de dormir (ex.: café, chá preto, chimarrão, chocolate ou guaraná);

 Evitar fumar, principalmente próximo ao horário de dormir;

 Evitar álcool 4 a 6 horas antes de dormir;

 Optar por refeições leves antes de dormir;

 Exercitar-se ao menos 20 minutos por dia, de preferência 4 a 5 horas antes de deitar-se;

 Manter o quarto em temperatura agradável, evitar barulho e luz;

 Procurar deitar e acordar nos mesmos horários todos os dias.

Alimentação Saudável



Uma alimentação saudável traz muitas contribuições à saúde como um todo. Evita doenças, proporciona prazer e momentos de trocas de afetos.

Para isso, é importante preferir comer frutas e legumes. Evitando muito açúcar, gordura e outros hábitos potencialmente danosos para o estômago, como o uso de drogas diversas.

Também é interessante não exagerar ao tomar café ou refrigerantes. Além disso, é muito importante manter os horários regulares para se alimentar. Esse fator favorece uma alimentação mais equilibrada, momentos mais práticos no dia a dia e evita o maior consumo de alimentos ao longo do dia.

Se estiver acompanhado de outras pessoas dentro de casa, procure organizar um horário para que todos, juntos, façam as refeições e, durante esse momento, possam partilhar assuntos agradáveis.



Relaxamento



Aqui vai uma possibilidade de exercício de relaxamento: Para praticar essa ação é interessante realizá-la com os olhos fechados, num ambiente com pouca luminosidade e com uma música relaxante ao fundo. Que tal fazer em dupla? Assim um vai lendo as instruções enquanto o outro executa!

Para tentar relaxar, primeiro é preciso modificar a respiração, pois quando estamos estressados, ela se torna rápida e aumenta a tensão.

Antes de começar, vamos relaxar o corpo.

Balance suavemente os braços e as pernas e tente mantê-los relaxados. Deixe-os soltos e descontraídos.

Leve os ombros para trás e gire suavemente a cabeça de um lado para outro.

Agora, imagine que tem um balão dentro da barriga e, quando inspirar, vai encher esse balão de ar e, portanto, a barriga vai se expandir. Ao expirar, o ar sairá do balão, e a barriga vai se contrair.

Lembre-se, começamos expirando até expelir todo o ar; depois inspiramos. Se conseguir, deixe o ar entrar pelo nariz e sair pela boca. O segundo passo é diminuir a frequência respiratória. Então vamos inspirar durante três segundos, prender a respiração por dois segundos e expirar durante três segundos.



Vamos contar juntos. Pode fechar os olhos ou mantê-los abertos. Vamos lá,

inspire, 1, 2, 3.

Prenda a respiração, 1, 2.

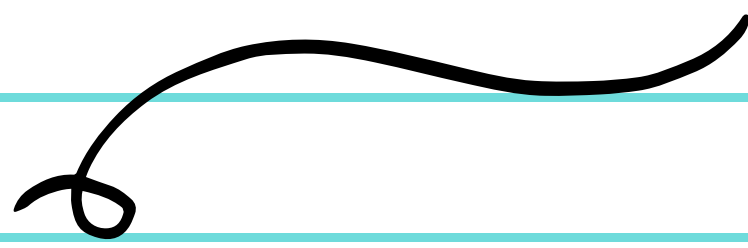
Expire, 1, 2, 3.

Conte devagar.

Repita esse exercício respiratório por cerca de um minuto.



Diálogo entre Direitos Humanos e Saúde



A Saúde recentemente tem se apropriado de questões relacionadas à Violação de direitos e todo cidadão bem informado pode se unir nessa luta histórica.

É papel de todo cidadão se atentar como este fenômeno complexo e multideterminado permeia a história da espécie humana. Nos últimos anos este fenômeno tem se agravado, colocando em risco a vida das classes mais vulneráveis. Para uma compreensão deste fenômeno é necessária uma visão ampliada das questões de gênero e posições de poder construídas historicamente em uma cultura machista e marcada pelo patriarcado.

Entre os grupos mais suscetíveis a terem seus direitos violados estão às mulheres, às populações LBTT+, pretas, crianças, adolescentes e idosos, entre outros

Atualmente o mundo vive a Pandemia do COVID-19 e embora estejamos distanciados socialmente existe uma Rede de Proteção aos Direitos Humanos e cada cidadão faz parte da luta no enfrentamento a quaisquer formas de violação.

Diálogo entre Direitos Humanos e Saúde

Mas como é possível identificar uma violação?

Mulher, se você sofrer algum dano físico, **está tendo um direito violado**. Se você se sentir depreciada, desrespeitada ou que estar recebendo cobranças exageradas, **está tendo um direito violado**. Se você se sentir coagida a realizar algo contra sua vontade, **está tendo um direito violado**. Se você se sentir intimidada ou influenciada com base no seu gênero, **está tendo um direito violado**. Se você sofre algum dano material, **está tendo um direito violado**. Se você se sentir suas necessidades básicas omitidas, **está tendo um direito violado**.

A Lei Maria da Penha N. 11. 340 promove mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher. É um direito de **TODAS** e dever de **TODOS**.



Telefones Úteis

- › **Corpo de Bombeiros: 193**
- › **Central de Atendimento à**
 - › **Mulher no Brasil: 180**
- › **Centro de Valorização da Vida (CVV): 188**
 - › **Defesa Civil: 199**
- › **Delegacia da Mulher: 3101-2495**
 - › **Direitos Humanos: 100**
 - › **Centro de Hematologia e Hemoterapia do Ceará (HEMOCE): 3101-2296**
 - › **Hospital de Messejana Dr. Carlos Alberto Studart Gomes: 3101-4076**
- › **Hospital Geral César Cals: 3101-5347**

Telefones Úteis

› **Hospital Geral de Fortaleza:**

3101-7086 | 3101-3180

› **Hospital Infantil Albert Sabin:**

3101-4200

› **Hospital São José de Doenças
Infecciosas:**

3101-2321 | 3101-2322

› **Instituto Dr. José Frota:**

3255-5000

› **Instituto Médico Legal:**

3101-5047

› **Plantão Coronavírus:**

9 84390647

› **Polícia Militar: 190**

› **Serviço de Atendimento Móvel
de Urgência (SAMU): 192**

› **Telessaúde: 0800 275 1475**

Referências

ABCMED. **Higiene do sono:** Como deve ser feita? 17 jan. 2018. Disponível em:

<<https://www.abc.med.br/p/vida-saudavel/1311538/higiene+do+sono+como+deve+ser+feita.htm>>. Acesso em: 25 abr. 2020.

ANTUNES, Silmara Ferreira. **Brincar e dançar... é só começar!** Campinas: Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). 14 fev. 2003. Disponível em:

<http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Arte/dissertacao/dancar_brincar.pdf> Acesso em: 27 abr. 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MEDICINA DO SONO;

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ODONTOLOGIA DO SONO. **Cartilha Semana do Sono.** 2020. Disponível:

<http://www.semanadosono.com.br/assets/cartilha_semana_sono_2020.pdf> . Acesso em: 25 abr. 2020.

BELTRAME, Valmor. **Animar o Inanimado: a formação profissional no teatro de bonecos.** Tese – Doutorado – ECA/USP. São Paulo, 2005.

BENJAMIN, Walter. **Reflexões sobre a criança, o brinquedo, a educação.** Tradução de Marcus Vinicius Mazzari, São Paulo: Duas Cidades, Editora 34, 2009.

BVS Atenção Primária em Saúde. **O que compreende a higiene do sono nos pacientes com insônia?** 22 jan 2019. Disponível em: <<https://aps.bvs.br/aps/o-que-compreende-a-higiene-do-sono-nos-pacientes-com-insonia/>>. Acesso em: 25 abr. 2020

CLÁUDIA, Revista. **Como praticar o autocuidado durante a pandemia.** 07 abr 2020. Disponível em:

<<https://claudia.abril.com.br/beleza/como-praticar-o-autocuidado-durante-a-quarentena/>> Acesso em: 05 mai 2020.

G1. Globo. **Etec de Marília lança desafio entre os alunos de lavar as mãos corretamente como prevenção ao coronavírus.** 16 mar 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/sp/bauru-marilia/noticia/2020/03/16/etec-de-marilia-lanca-desafio-entre-os-alunos-de-lavar-as-maos-corretamente-como-prevencao-ao-coronavirus.ghtml>> Acesso em: 04 mai 2020

MACHADO, E. **Kit de sobrevivência para uma quarentena brincante.** Disponível em:

<<https://ocursodaestefi.com.br/>>. Acesso em: 04 de maio de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Glossário Temático: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.**

Ministério da Saúde, 2018. Disponível em:

<<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/12/glossario-tematico.pdf>>. Acesso em: 25 abr. 2020.

MORAIS, Ana Heloneida de Araújo et al. **Orientações Nutricionais para o enfrentamento do COVID-19.**

Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2020. Cartilha em PDF.

NASCIMENTO, C. L. A.; ZATUR, E.; PEREIRA, F. R.. **Brincadeiras tradicionais infantis.** Zero-a-Seis, v. 2, n. 3, p. 1-5, 2000.

NETO, Esequias Caetano de Almeida; LETTIERI, Denise. O autoconhecimento na terapia comportamental: revisão conceitual e recursos terapêuticos como sugestão de intervenção. In: DEFARIAS, Ana Karina Curado Rangel; FONSECA, Flávia Nunes; NERY, Lorena Bezerra. **Teoria e Formulação de Casos em Análise Comportamental Clínica.** Artmed Editora, 2018.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ALTO COMISSARIADO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA REFUGIADOS. Manejo Clínico de Condições Mentais, Neurológicas e por Uso de Substâncias em Emergências Humanitárias: Guia de Intervenção Humanitária mhGAP (GIH-mhGAP). Brasil: Organização Pan-americana da Saúde, 2020. Versão oficial em português da obra original em Inglês mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): clinical management of mental, neurological and substance use conditions in humanitarian emergencies. Disponível em:

<<https://iris.paho.org/handle/10665.2/51948>>. Acesso em: 16 abr. 2020.

PIZATO, Nathalia. **Diário alimentar: anotar o que você come ajuda a melhorar seus hábitos.** Saúde

Brasil, 19 jan. 2018. Disponível em: <[https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-](https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-melhor/diario-alimentar-anotar-o-que-voce-come-ajuda-a-melhorar-seus-habitos)

[melhor/diario-alimentar-anotar-o-que-voce-come-ajuda-a-melhorar-seus-habitos](https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-melhor/diario-alimentar-anotar-o-que-voce-come-ajuda-a-melhorar-seus-habitos)>. Acesso em: 25 abr. 2020.

TEMPOJUNTO, 2014. **Cinco ideias de brincadeiras com elementos da natureza.** Disponível em:

<<https://www.tempojunto.com/>> Acesso em: 27 abr. 2020.

TORRES, Andreia. **Mindful eating/exercício.** 2015. (1m57s). Disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=X2TvsRtcicA>>. Acesso em: 25 abr. 2020.

XAVIER, Alessandra da Silva. **Saúde Mental em tempos de Pandemia.** Fortaleza: Ministério Público do Ceará, 2020. Cartilha em PDF.

